



Strona główna > Przepisy > Lista przepisów > Bananowa zapiekanka z kokosową nutą



Bananowa zapiekanka z kokosową nutą

★★★★★ (6)

15 minut

5 osób

łatwy

Wartości odżywcze

314 kcal / 1 porcję (170 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność 184.91 kcal 9.25%	Białko 4.55 g 9.1%	Węglowod. 22.81 g 8.45%	Tłuszcze 9.18 g 13.11%	Błonnik 1.93 g 7.72%	GDA 9.25 %
---	---------------------------------	--------------------------------------	-------------------------------------	-----------------------------------	-----------------------------

* wartości GDA dla diety 2000 kcal



Składniki

- Kasza jaglana sucha - 100g
- Wiórki kokosowe - 40g (6 ⅓ łyżki stołowej)
- Mleczko kokosowe - 230g (23 łyżek stołowych)
- Jaja kurze surowe - 150g (3 sztuki)
- Miód pszczeni - 48g (4 łyżeczki)
- Banan - 280g



Sposób przyrządzenia

KROK 1: W misce wymieszaj kaszę jaglaną z wiórkami. W drugiej zaś ubij jajka na puszysty krem, dodaj mleko kokosowe i miód - dokładnie, ale delikatnie wymieszaj.

KROK 2: Banany rozgnieć widelcem i dodaj do mokrych składników. Przelej je następnie do suchych składników i całość wymieszaj.

KROK 3: Formę do zapiekania wysmaruj masłem (lub wyłóż papierem do pieczenia) i wylej na nią całą przygotowaną masę.

KROK 4: Piecz 30 minut w piekarniku nagrzanym do 180 st. C. Po upieczniu odstaw do lekkiego przestygnięcia.

**Przed podaniem przyozdób pokrojonymi, ulubionymi owocami.*

Smacznego!

